



YOGA

Entspannt durch die Grippezeit gehen

Mit Körperwahrnehmung, Bewegung und Entspannung den Grippe- und anderen Viren die Stirn bieten – geht das? „Ja, das geht“, sagt die Linzer Yogalehrerin und -therapeutin Christine Roth. „Wenn das Immunsystem schlecht aufgestellt ist, ist das häufig stressbedingt. Egal, ob wir physisch oder psychisch gestresst sind, das Ergebnis ist dasselbe: Das Immunsystem wird geschwächt.“ Diesem Stress wirke Yoga entgegen. Zudem stärkten bewusstes Atmen und die Organmassage bei den Übungen den Körper.

Gut geeignet dafür seien Umkehrhaltungen, also Haltungen, bei denen der Kopf nach unten weist und das Herz über dem Kopf liegt. Dies setze Energie frei und vermehre die Sauerstoffzufuhr; zudem führten Umkehrhaltungen zum Abbau von Angst und Stress, die Organe könnten entspannen, so die Franklin®-Therapeutin.

FÜNF MINUTEN FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für die Übungen brauche es gar nicht viel Zeitaufwand, meint Christine Roth. Fünf Minuten täglich würden reichen. In der ersten Woche der Übung gehe es rein um Wahrnehmung. „Am besten gleich am Morgen hinstellen, hineinfühlen: Wie berühren meine Füße den Boden? Stehe ich eher auf dem rechten oder dem linken Fuß? Auf der Innen- oder Außenkante?“ So könne der ganze Körper einer

Bestandsaufnahme unterzogen werden. Über die Beobachtung des Atems könnten Blockaden aufgespürt werden. „Wenn ich merke, dass ich nicht in den Bauch atmen kann, beengt mich offensichtlich etwas. Dann schaue ich: Kann ich da hineinatmen und durchlässiger werden?“ Doch kein Stress mit dem Anti-Stress-Programm, lautet das Motto. „Wir möchten ja immer alles gleich bewerten. Aber es geht nur darum, den Istzustand wahrzunehmen. Man spürt sich jeden Tag anders. Das darf sein.“ Im Anschluss an das Erspüren könne man den Körper mobilisieren, von den Zehen bis zum Scheitelpunkt vibrieren und abschließend noch einmal wahrnehmen.

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Die Wechsellatmung (Nadi Shodana) kann sofort eingesetzt werden. Dazu die drei mittleren Finger der rechten Hand an die Stirn legen oder zur Faust einrollen, den Daumen zum rechten Nasenflügel, den kleinen Finger zum linken bringen. Einatmen über beide Nasenöffnungen, dann mit dem Daumen leicht die rechte Öffnung verschließen und über das linke Nasenloch ausatmen. Über die linke, freie Öffnung wieder einatmen, jetzt mit dem kleinen Finger die linke Nasenöffnung verschließen und über rechts ausatmen, so weiter im Wechsel – abschließen mit einer Ausatmung über links. Wird länger ein- als ausgeatmet, wirkt das energetisierend, bei längerer Aus- als Einatmung hat es eine beruhigende Wirkung.

Eine Übung, die ab Woche zwei mit eingebaut werden könnte, ist Uttanasana, die Vorbeuge. Aus hüftbreitem Stand, Knie leicht gebeugt, mit einer Einatmung die Arme über den Kopf anheben, mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorne und unten beugen. Bei Kreislaufproblemen Hände auf die Oberschenkel legen, sonst Richtung Boden führen. „Wichtig ist, dass Kopf, Nacken und Schultern frei sind. Ich darf völlig loslassen, mit jeder Ausatmung alle Anspannung lösen“, sagt Christine Roth. Nach mehreren Atemzügen in der Vorbeuge und dem Blick zwischen den Beinen hindurch („So sieht man die Welt einmal aus einer anderen Perspektive“) mit geradem Rücken langsam aufrichten.



Atmen, Spüren und Bewegung würden dem Körper Widerstandskraft geben, sagt Christine Roth.